

国家义务教育质量监测（2021年）小学生心理健康测试试卷

1. (1)在我的生活中,可以发现很多值得感恩的事情 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

2. (2)当我阅读或学习新东西时,我经常忘记时间。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

3. (3)当遇到消极的事情时,我总能乐观地发现它积极的面。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

4. (4)当做决定时,我会考虑不同的可能性。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较

- 比较符合
- 很符合

5. (5)即使我真的很生气,我也能控制自己不乱发脾气。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

6. (6)每当我获得进步和成功的时候,我就会想起那些帮助过我的人。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

7. (7)如果今天能做,我就不会把事情拖到明天去做。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

8. (8)如果我要什么,我会等不及。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合

很符合

9. (9)我觉得将有好事发生。 [单选题] *

很不符合

不太比较

比较符合

很符合

10. (10)我经常觉得自己很幸运,能够在生活中拥有这么多。 很不符合 [单选题] *

不太比较

比较符合

很符合

11. (11)我经常想出不同的做事方法 [单选题] *

很不符合

不太比较

比较符合

很符合

12. (11)我相信,无论事情现在看起来有多困难,它总会得到解决的。 [单选题] *

很不符合

不太比较

比较符合

很符合

13. (12)有人帮助我或对我好时,我总是让他们知道我很感激。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

14. (13)当我阅读或学习东西时,我感到无聊。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

15. (14)在做决定前,我会听取不同的意见。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

16. (16)只有在别人逼我的时候,我才会去学习。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

17. (17)一旦我制定了一个锻炼或学习计划,我就会坚持下去。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太比较
- 比较符合
- 很符合

18. (1)我很难理解自己的情绪。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

19. (2)我对自己的情绪感到困惑。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

20. (3)当我心情不好时,我很难把事情做好 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

21. (4)当我心情不好时,我会变得失控。 [单选题] *

- 从不

- 有时
- 经常
- 总是

22. (5)当我心情不好时,我觉得我会很长时间内都一直这样。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

23. (6)当我心情不好时,我觉得自己最后会变得非常沮丧。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

24. (7)当我心情不好时,我很难关注其他事情。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

25. (8)当我心情不好时,我会有失控感。 [单选题] *

- 从不
- 有时

- 经常
- 总是

26. (9)当我心情不好时,我对自己有这样的感觉感到羞耻。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

27. (10)当我心情不好时,我觉得自己很不中用。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

28. (11)当我心情不好时,我很难控制自己的行为。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常
- 总是

29. (12)当我心情不好时,我找不到任何方法能让自己的心情变好些。 [单选题] *

- 从不
- 有时
- 经常

总是

30. (13)当我心情不好时,我对自己有这样的感受感到恼火。从不 [单选题] *

有时

经常

总是

31. (14)当我心情不好时,我会觉得自己很糟糕。 [单选题] *

从不

有时

经常

总是

32. (15)当我心情不好时,我很难考虑其他事情。 [单选题] *

从不

有时

经常

总是

33. (16)当我心情不好时,我的情绪无法得到控制。 [单选题] *

从不

有时

经常

总是

34. (17)当我心情不好时,我知道怎么调节。 [单选题] *

- 从不
 - 有时
 - 经常
 - 总是
- (18)当我心情不好时,我会寻求他人帮助。
- 从不
 - 有时
 - 经常
 - 总是

35. 当你心情不好或遇到麻烦时,你会向谁诉说或寻求帮助? 【可多选】 [多选题] *

- 父母
- 其他家人
- 同学或朋友
- 班主任
- 心理健康教育老师
- 其他老师
- 网友
- 其他人
- 没有人

36. 当你心情不好或遇到麻烦时,谁会主动来关心和帮助你? 【可多选】 [多选题] *

- 父母
- 其他家人
- 同学或朋友

- 班主任
- 心理健康教育老师
- 其他老师
- 网友
- 其他人
- 没有人

37. 你是否曾经离家出走过? [单选题] *

- 否
- 是

38. 本学年,你是否得到过以下帮助,效果如何?请根据实际情况在每道题后做出选择。 [单选题] *

- (没有勾选的根据自己的实际情况作答)
- (1)父母或老师经常提醒我要集中注意力。
- 没有
- 有过, 没效果
- 有过, 效果不大
- 有过, 效果一般
- 有过, 效果很好

39. (2)心理健康教育老师跟我讨论如何集中注意力。 [单选题] *

- 没有
- 有过, 没效果
- 有过, 效果不大
- 有过, 效果一般

有过，效果很好

40. (3)我到医院、专门机构去看过有关注意的问题。 [单选题] *

没有

有过，没效果

有过，效果不大

有过，效果一般

有过，效果很好

41. (4)我服用过帮助提高注意力的药物。 [单选题] *

没有

有过，没效果

有过，效果不大

有过，效果一般

有过，效果很好

42. (5)我参加过提高注意力的训练活动。 [单选题] *

没有

有过，没效果

有过，效果不大

有过，效果一般

有过，效果很好

43. 总的来说,你对生活总体的满意或不满意程度如何? [单选题] *

更接近左边的词←-----中间-----→更接近右边的词

一点都不满意 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全满意

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

44. 第二部分 1.以下题目与人们对你的态度和看法有关,请根据实际情况在每道题后做出选择。(根据实际情况作答, 尽量选择比较符合或者很符合)题目(1)爸妈认为我是品德好的学生。 [单选题] *

很不符合

不太符合

比较符合

很符合

45. (2)爸妈喜欢我。 [单选题] *

很不符合

不太符合

比较符合

很符合

46. (3)爸妈信任我的能力。 [单选题] *

很不符合

不太符合

比较符合

很符合

47. (4)与爸妈在一起感觉很温暖。 [单选题] *

很不符合

不太符合

比较符合

很符合

48. (5)爸妈常对我微笑。 [单选题] *

很不符合

不太符合

比较符合

很符合

49. (6)老师常对我微笑。 [单选题] *

很不符合

不太符合

比较符合

很符合

50. (7)老师会让我做重要的事。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

51. (8)老师对我的发展有信心。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

52. (9)老师喜欢我 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

53. (10)与老师在一起感觉很亲切 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

54. (11)同学们认为我很聪明。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

55. (12)同学们认为我的作业做得很好。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

56. (13)同学们常对我微笑。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

57.)同学们喜欢我。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

58. (15)同学们认为我成绩很好 [单选题] *

- 很不符合

- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

59. (16)同学们认为我是优秀学生 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

60. (17)同学们对我的发展有信心 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

61. 以下事件在你的生活中发生过吗?对你的影响如何?请根据实际情况在每道题后做出选择发生了,对你的影响如何?(根据自己的实际情况作答)题目 (1)跟父母发生冲突,遭父母责骂 [单选题] *

- 未发生
- 发生了, 没有影响
- 影响较小
- 影响较大
- 影响很大

62. (2)父母之间发生很大冲突 [单选题] *

- 未发生
- 发生了, 没有影响
- 影响较小
- 影响较大
- 影响很大

63. (3)被老师当众批评。 [单选题] *

- 未发生
- 发生了, 没有影响
- 影响较小
- 影响较大
- 影响很大

64. (4)考试失败或考得不理想。 [单选题] *

- 未发生
- 发生了, 没有影响
- 影响较小
- 影响较大
- 影响很大

65. (5)父母对我的期待太高 [单选题] *

- 未发生
- 发生了, 没有影响
- 影响较小

- 影响较大
- 影响很大

66. (6)家庭经济困难。 [单选题] *

- 未发生
- 发生了, 没有影响
- 影响较小
- 影响较大
- 影响很大

67. 请根据你过去六个月的经验与事实,在每道题后做出选择。(根据自己的实际情况作答, 尽量选择很不符合或者不太符合)题目 (1)我认为自己目前的心理负担或压力很大 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

68. (2)如果可能,我希望自己不用去上学了。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

69. (3)我在学校受到过别人的威胁或恐吓。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

70. (4)我经常头痛、肚子痛或身体不舒服。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

71. (5)我感到孤独。 [单选题] *

- 很不符合
- 不太符合
- 比较符合
- 很符合

72. 第三部分 1.以下是一些和互联网使用有关的题目,请选择最符合你实际情况的选项。(根据自己的实际情况作答, 尽量选择少量使用手机电脑)1-1.本学期,你在周一至周五平均每天用电脑、手机等上网的时间是: [单选题] *

- 从来没上过网
- 15-30 分钟(含 30 分钟)
- 15 分钟以内(含 15 分钟)
- 1-2 小时(含 2 小时)
- 30 分钟~1 小时(含 1 小时)

2~3 小时(含 3 小时)

3~4 小时(含 4 小时)

4 小时以上

73. 1-2. 本学期,你在周一至周五上网主要做什么事情? [多选题] *

从来没上过网

查找对生活有用的资料

网上学习(上网课、检索学习资料等)

听音乐

看动画片、电视剧、电影等视频

使用 QQ、微信、微博、邮箱等

玩游戏

看小说或漫画

网上购物

看时事新闻

看直播、短视频

74. 1-3. 本学期,你在周六和周日平均每天用电脑、手机等上网的时间是: [单选题] *

从来没上过网

15 分钟以内(含 15 分钟)

15~30 分钟(含 30 分钟)

30 分钟~1 小时(含 1 小时)

1~2 小时(含 2 小时)

2~3 小时(含 3 小时)

3~4 小时(含 4 小时)

4 小时以上

75. 1-4.本学期,你在周六和周日上网主要做什么事情? [多选题] *

- 从来没上过网
- 网上学习(上网课、检索学习资料等)
- 查找对生活有用的资料
- 看动画片、电视剧、电影等视频
- 听音乐
- 使用 QQ、微信、微博、邮箱等
- 玩游戏
- 看小说或漫画
- 网上购物
- 看时事新闻
- 看直播、短视频

76. 1-5.过去一年内,你在较长的假期中(如寒、暑假中)平均每天用电脑、手机等上网的时间是: [单选题] *

- 从来没上过网
- 15 分钟以内(含 15 分钟)
- 15~30 分钟(含 30 分钟)
- 30 分钟~1 小时(含 1 小时)
- 1~2 小时(含 2 小时)
- 2~3 小时(含 3 小时)
- 3~4 小时(含 4 小时)
- 4 小时以上

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/326220102032010034>